

УДК: 796.69(477)

Гальченко Л.В.<sup>1</sup>, Чакмазова К.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> доц. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. КНТ-124 НУ «Запорізька політехніка»

### **ПЕРЕВАГИ РОЛИКОВОГО СПОРТУ В СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ**

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну триває ось вже 3 роки, а російсько-українська війна – 11 років. Загальний рівень стресу серед українців через зазначені вище умови життя значно підвищився. Більшість українців відчувають такі стресові симптоми, як підвищена дратівливість, проблеми з апетитом і сном, швидка втомлюваність та погіршення пам'яті. Яскравість вираження симптомів напряду залежить від рівня стресу, що корелюється обставинами в яких опинився кожний окремих громадянин. В цих умовах однією з найпопулярніших форм боротьби зі стресом серед українців стали фізичні навантаження [2].

Мета: дослідити переваги роликового спорту як одного з ефективних методів подолання наслідків хронічного стресу, зміцнення фізичного здоров'я та покращення психоемоційного стану українців в умовах тривалої війни, а також проаналізувати його вплив на розвиток координації, рівноваги та витривалості.

Запропонованою формою фізичних навантажень для подолання наслідків хронічного стресу та покращення фізичного самопочуття є роликовий спорт.

Перші згадки про роликові ковзани датуються серединою 18 століття. Їх винахідником вважається бельгієць Джон-Джозеф Мерлін, який представив свій винахід в 1760 році. Ковзани були сконструйовані з черевиків, до яких були прикріплені металеві коліщата. Недоліками тогочасної моделі стали неможливість ефективного маневрування та гальмування [3].

Перша успішна модель публіці була продемонстрована в 1849 році, яку створили з метою імітування катання на льоду у французькій театральній постановці. В тодішніх роликових ковзанах, як і в сучасних, колеса були розташовані в одну лінію (інлайн-ролики) [3].

У 1863 році в Нью-Йорці були розроблені ковзани-квади. Колеса в таких роликах розташовувалися по обидві сторони платформи, що робило їх стійкішими. Того часу, ця модель надовго витіснила роликові ковзани з

колесами в одну лінію, але, на теперішній момент, популярність роликів-квадів набагато менша, і більшість людей надає перевагу інлайн-роликам [3].

Сьогодні роликовий спорт є достатньо популярним, і це не дивно, адже він має низку переваг в порівнянні з іншими видами спорту. По-перше, роликовий спорт в нашому суспільстві сприймається як розвага, що додатково сприяє виробленню ендорфіну (гормону щастя), який з'являється під час фізичної праці. Систематичне заняття даним видом спорту призводить до формування звички отримувати задоволення від корисного проведення часу, досягнутих успіхів. Окрім цього, оскільки роликовий спорт є енерговитратним, після тренування настає фаза повного розслаблення організму, що дає людині більш міцний сон і допомагає подолати наслідки перебування в стані фонових стресу.

З точки зору фізичного впливу на людину, під час занять роликовим спортом поєднуються рухи, спрямовані на тренування м'язів сідниць і гомілки, балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, рухи руками, які допомагають під час катання, зміцнюють плечовий пояс, що позитивно впливає на формування правильної постави. Повороти сприяють прекрасному розвитку координації рухів, а присідання під час руху розвивають почуття рівноваги.

Ще однією перевагою роликового спорту є його різноманітність. Стили катання на роликах включають: фітнес (спокійне розмірене катання), спідскейтинг (катання на швидкість), фріскейт (біг з перешкодами), слайди (фігурне ковзання та гальмування), стрибки (через планку у висоту, у висоту з трампліна, в довжину, стрибки з трампліна з виконанням різноманітних трюків, тощо), слалом (фігурне катання крізь конуси), агресивне катання, даунхіл (катання по гірській місцевості) та інші [1]. Таке різноманіття дозволяє обрати для себе вид катання, відповідно до навичок та інтересів.

Основними характеристиками користі для фізичного здоров'я людини є підвищення витривалості серцево-судинної і дихальної систем, що відбувається при виконанні циклічних та комбінованих вправ, катання не тільки по ідеально рівній поверхні, без нахилів і гірок, але і по звивистій місцевості ці умови чи не найкраще сприяють розвитку витривалості; пластичності тіла, як результату використання у заняттях спеціальних вправ, застосування принципу поступовості збільшення дистанції і маневреності, що активно сприяє, без надмірного навантаження, поступовому розвитку гнучкості і набутті стійкого виду рівноваги під час катання на роликових ковзанах; зміцнення м'язової системи та формування красивих форм тіла. Також роликовий спорт допомагає боротися з надлишковою вагою: лише при фітнес катанні з середньої швидкістю протягом 30 хвилин витрачається 280 калорій.

Таким чином роликовий спорт допомагає подолати наслідки впливу війни на психоемоційний стан людини, зміцнити м'язову систему, розвинути координацію та вміння тримати рівновагу, позбавитися зайвої ваги. Роликовий спорт може стати відмінним способом гарно провести час, отримати позитивні емоції та покращати свій фізичний стан.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Roller-sport: що це таке, види і напрями : веб-сайт. URL: <https://proroliki.com.ua/roller-sport-chto-eto-takoe-vidy-i-napravlenija> (дата звернення: 10.03.2025).

2. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського*. 2022. Т. 33. №.72. С. 89–98.

3. Ткачук В.П., Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А. Катання на роликових ковзанах як вид активної рекреації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9 (79). С. 98.